هيئة الشام الإسلامية

نور الشام

دورية صادرة عن هيئة الشام الإسلامية السبت ٤ ذو الحجة ١٤٣٣ هـ الموافق ٢٠ أكتوبر ٢٠١٢ م العدد ٥ (عدد خاص بمؤتمر الآثار النفسية والاجتماعية للثورة السورية)

كلمة العدد



مؤتمر الآثار النفسية والاجتماعية للثورة السورية وآليات التعامل معها

مضى على قيام ثورة الشام المباركة ما يزيد على عام ونصف، بآمالها وآلامها، ومكاسبها وتضحياتها، تلك الثورة التي واجهت نظاماً من أسوأ الأنظمة المستبدة إجراماً على مر التاريخ؛ حيث لم يتوان هذا النظام عن ارتكاب أبشع الجرائم والمجازر في حق هذا الشعب الأبي، وعلى الرغم من ضخامة الإنجازات والنجاحات التي حققتها هذه الثورة المباركة، سواء في النواحي الدينية، أو الاجتماعية، أو الثقافية، وحتى العسكرية، إلا أنَّ إجرام النظام قد خلَّف أنهاراً من الدماء، وأكواماً من الأشلاء، وجيوشاً من الجرحى والمعاقين، ولم تتوقف قوافل اللاجئين التي عبرت حدود الوطن ولا سيول النازحين من مناطقهم داخل الحدود منذ الشرارة الأولى للثورة.

التكاليف الباهظة للثورة لم تقف عند الخسائر المادية والبشرية فحسب، بل تعدت ذلك إلى مستوى يعصف بالكثيرين بالرغم من سلامة أبدانهم وأمان مقامهم، ويتمثل هذا المستوى في الآثار النفسية العميقة للأزمة التي تركت أخاديد عميقة في النفوس، قد تتضاعف وتؤدي بأصحابها إلى ما هو أسوأ، وقد تفرز أمراضاً عضوية في أجساد أصحابها، وقد تعزلهم وتحولهم إلى أفراد سلبيين في المجتمع.

وقد لمست هيئة الشام الإسلامية الحاجة الماسة للعناية بهذا الجانب، وضرورة إطلاق جهود تعنى بالإغاثة النفسية للمتضررين من جرائم نظام الأسد في سوريا، فبادرت إلى تنظيم مؤتمر عنوانه: الآثار النفسية والاجتماعية للثورة السورية وآليات التعامل معها، تحت شعار: (الشعب السوري من الألم إلى الأمل)؛ تلبية لواجب النصرة.. وخطوة لجمع الجهود المبذولة في هذا المجال، ودفعاً لمسيرة العمل الإنساني والإغاثي في إطار الثورة السورية.

وقد عقد المؤتمر في اسطنبول مؤخرًا، وسنخصص جانبًا من هذه النشرة لتغطية أخبار المؤتمر، ونعرض بعض الأوراق والمشاركات التي قدمت فيه.

معلومات عن المؤتمر

- عقد المؤتمر في اسطنبول بتركيا يومي الخميس والجمعة ١١-١٢ ذو القعدة ١٤٣٣هـ، الموافق ٢٧ - ٢٨ أيلول / سبتمبر ٢٠١٢ م.
- حضر المؤتمر أكثر من (١٢٠) شخصية من الرجال والنساء، من المدعوين والمختصين والداعمين والعاملين في مجالات الإغاثة والصحة النفسية.
- قدمت (٣٣) مشاركة ما بين: محاضرة، وورقة عمل، وورشة.
- عقدت على هامش المؤتمر عدة دورات تدريبية للناشطين في أوساط اللاجئين.
- حظي المؤتمر بتغطية إعلامية متميزة؛ حيث بُثَّت أكثر جلسات اليوم الأول للمؤتمر وكذلك الجلسة الختامية والتوصيات على (١٢) اثنتي عشرة قناة فضائية، هي: (الجزيرة مباشر، دليل، سوريا الشعب، وصال، صفا، بردى، طيبة، شامنا، صلة، القصيم، بغداد، مكة).
- وقد نشرت كثير من المواقع والصحف الإلكترونية ووكالات الأنباء العالمية ورجال الفكر خبر المؤتمر، وعلى صفحاتها وحساباتها في الشبكات الاجتماعية.
- خرج المؤتمر بعدة توصيات هامة بلغت (١٥) توصية.
- وقد تم إنشاء ملف خاص بالمؤتمر على الموقع الرسمي للهيئة لنشر ما يتعلق به من أخبار، وأوراق عمل، وبث تسجيلات جلسات المؤتمر على الرابط التالي:

http://islamicsham.org/socialconf

الجهة المنظمة للمؤتمر:

المكتب الاجتماعي والنفسي بهيئة الشام الإسلامية.

الجهات المشاركة:

الرابطة الطبية للمغتربين السوريين.

الرابطة العالمية لعلماء النفس المسلمين.

الجهات الراعية:

مؤسسة الشيخ عيد الخيرية، مؤسسة راف (الشيخ ثاني بن عبدالله للخدمات الإنسانية)، جمعية التربية الإسلامية.













أهـــداف وتوصيـــات المؤتمــــر



أهداف المؤتمر:

١- تسليط الضوء على المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن الثورة السورية حالياً ومستقبلياً مع التركيز على الفئات الخاصة مثل (الأطفال - النساء - كبار السن...).

٢- التعرف على الطاقات المختصة في الجوانب النفسية والاجتماعية والمهتمة بالشأن السوري والتنسيق بينهم.

٣- إيجاد آلية لتوحيد الجهود المختصة في المجالين النفسي والاجتماعي.

٤- اقتراح برامج في الدعم النفسي والاجتماعي للشعب السوري في الوقت الحالي والمستقبلي، وتأهيل الكوادر المطلوبة.

٥- تنفيذ ورش عمل مصاحبة في الدعم النفسي والاجتماعي.

توصيات المؤتمر:

١- دعم وتوفير مراكز وعيادات نفسية ومكاتب اجتماعية ثابتة ومتنقلة لتخدم جميع الفئات المحتاجة لها في الداخل والخارج.

٢- إقامة وسائل تواصل مباشرة (مثل خطوط ساخنة أو استشارات الكترونية أو غيرها) لتقديم الاستشارات النفسية الاجتماعية.

٣- إقامة مشاريع الدعم النفسي الاجتماعي لأهل سورية في الداخل والخارج، لشرائح المجتمع المختلفة، مع التركيز على النساء والأطفال والمسنين والجرحى وذوي الاحتياجات الخاصة.

٤- تيسير وصول الطواقم الطبية النفسية الاجتماعية إلى مناطق تواجد المتضررين في الداخل والخارج.

٥- نشر الثقافة النفسية المتعلقة بالصدمات والكوارث، والقيام بتثقيف الناس حول آليات التكيّف مع الضغوط الناتجة عن الأزمات.

٦- إقامة حملات إعلامية مكثفة تخاطب البلدان (شعوباً وحكومات) المستضيفة لأهل سوريا لتعزيز التكافل الاجتماعي وتيسير سبل الحياة الكريمة (مثل: الصحة والتعليم والإقامة...).

٧- إقامة حملات إعلامية مكثفة لإبراز الجوانب الإيجابية للثورة السورية وبث ثقافة التفاؤل وتعزيز الصحة النفسية الاجتماعية.

٨- التنسيق مع الهيئات الدولية ذات الخبرة في مجال الدعم النفسي الاجتماعي في تنفيذ المشاريع والاستفادة من خبراتهم.

٩- جمع ودراسة المسائل الشرعية والقانونية المتعلقة بالجوانب الطبية النفسية الاجتماعية في الحروب والكوارث.

١٠- دعم الدراسات والمسوح العلمية الطبية النفسية الاجتماعية التي تتعلق بالأزمة السورية.

١١- التأكيد على أهمية التوثيق للانتهاكات الجسدية والنفسية والجنسية على الشعب السوري.

١٢- تنظيم وإقامة دورات تدريبية للدعاة والأئمة والخطباء ورجال الدين من كافة الطوائف والناشطين على الجوانب النفسية والاجتماعية المساعدة في التعامل مع الكوارث والأزمات.

١٣- إعداد وتأهيل المدربين المتخصصين القادرين على تدريب الداعمين النفسيين في الداخل والخارج.

١٤- متابعة هذا المؤتمر بإقامة ملتقيات وندوات ومؤتمرات علمية طبية نفسية اجتماعية دورية لمتابعة المستجدات في هذا المجال.

١٥- حث أصحاب التخصصات المختلفة على تقديم برامج وإنشاء كيانات متخصصة للتعامل مع الاحتياجات الحالية والمستقبلية للمجتمع السوري (مثل: المهندسون، القانونيون، الاقتصاديون..)

١٦- إنشاء قاعدة بيانات تشمل جميع المتخصصين في الطب النفسي والعلوم النفسية والاجتماعية المهتمين بالشأن السوري.

١٧- السعي لإقامة مرجعية طبية نفسية اجتماعية متخصصة للإشراف على إنشاء وتنفيذ ومتابعة وتقييم البرامج النفسية الاجتماعية المقترحة في مرحلة الثورة وما بعدها.

فتــوى

حكم نقل جثث الشهداء ونبش قبورهم



السؤال: يقتل بعض من حولنا - ونحتسبهم عند الله شهداء - ولا نستطيع دفنهم في المقابر بسبب الحصار والقصف، فهل يجوز دفنهم في أمكنة غير المقابر كالحدائق وغيرها؟ وهل يجوز نقل جثتهم بعد ذلك لدفنها في المقابر؟

وسؤال آخر: من قتل في مكان ما وأرادت عائلته نقله إلى بلده ليدفن فيها بقربهم، أو نبش قبره لنقل جثته إلى مدينته ليتمكنوا من زيارته بين الحين والآخر، فما حكم ذلك؟

المكتب العلمي- هيئة الشام الإسلامية

الجواب:

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد:

أولاً: السنة المسارعة في تجهيز الميت وتكفينه والصلاة عليه ودفنه في مقابر المسلمين؛ إكرامًا له وحفاظًا عليه من التغير والفساد، وهذا من الإسراع بالجنازة الذي حث عليه النبي ﷺ في قوله: «أَسْرِعُوا بِالْجَنَازَةِ فَإِنْ تَكُ صَالِحَةً فَخَيْرٌ تُقَدِّمُونَهَا، وَإِنْ يَكُ سِوَى ذَلِكَ فَشَرٌّ تَضَعُونَهُ عَنْ رِقَابِكُمْ» متفق عليه.

فإن تعذر دفنه في المقبرة بسبب الخوف أو القصف: فيدفن في أي مكان متاح من الأرض، ويُبدأ بالأرض المملوكة له، ثم الأراضي غير المملوكة لأحد والتي لا ينتفع بها الناس كالوديان والسهول ونحو ذلك، ولا يُدفن في الأماكن العامة المأهولة كالحدائق العامة، والساحات إلا عند تعذر دفنه في غيرها، وينبغي حين ذلك حفظ أماكنها وتمييزها حتى لا تتعرض للتدنيس أو الامتهان، ولنقلها لاحقاً إن احتيج إلى ذلك.

ثانياً: نقل الميت قبل دفنه ليدفن في بلدٍ آخر:

الأصل أنّ الميت يُدفن في مقابر البلد الذي مات فيه، وهي السنّة التي جرى عليها العمل في عهد النّبي ﷺ، وفي عهد أصحابه رضي الله عنهم، سواء كان الميت من أهل ذلك البلد أم لم يكن، وأن يُدفن الشهداء حيث قتلوا، كما دفن النبي ﷺ من قتل من أصحابه في بدر عند ذلك المكان، ومن قتل في أحد عند جبل أحد وهكذا.

فعَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: «كُنَّا حَمَلْنَا الْقَتْلَى يَوْمَ أُحُدٍ لِنَدْفِنَهُمْ [أي في المدينة]، فَجَاءَ مُنَادِي النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تَدْفِنُوا الْقَتْلَى فِي مَضَاجِعِهِمْ، فَرَدَدْنَاهُمْ» رواه أبو داود.

قال ابن المنذر -رحمه الله- في «الأوسط»: «يُسْتَحَبُّ أَنْ يُدْفَنَ الْمَيِّتُ فِي الْبَلَدِ الَّذِي تُوُفِّيَ فِيهِ، عَلَى هَذَا كَانَ الْأَمْرُ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللهِ ﷺ، وَعَلَيْهِ عَوَامُّ أَهْلِ الْعِلْمِ، وَكَذَلِكَ تَفْعَلُ الْعَامَّةُ فِي عَامَّةِ الْبُلْدَانِ، وَيُكْرَهُ حَمْلُ الْمَيِّتِ مِنْ بَلَدٍ إِلَى بَلَدٍ يُخَافُ عَلَيْهِ التَّغَيُّرُ فِيمَا بَيْنَهُمَا».

وقال ابن قدامة -رحمه الله- في «المغني»: «فَلَا يُنْقَلُ الْمَيِّتُ مِنْ بَلَدِهِ إلَى بَلَدٍ آخَرَ... لِأَنَّ ذَلِكَ أَخَفُّ لِمُؤْنَتِهِ، وَأَسْلَمُ لَهُ مِنْ التَّغْيِيرِ».

والأمر في الشهداء آكد من غيرهم؛ لما سبق من الأحاديث. ويجوز نقل الميت ليدفن في بلد آخر إذا كان ذلك لحاجةٍ وغرضٍ صحيح، مثل أن يُخشى على قبره من الاعتداء وانتهاك حرمته، أو لعدم ملاءمة المكان لدفنه، فينقل إلى مكان آخر يؤمن عليه من ذلك.

أما نقل الميت لأن يكون قريباً من أهله، أو ليدفن بينهم، فقد اختلفت فيه أقوال أهل العلم، ولعل الأقرب: جوازه إن كانت المسافة قريبة، ولم يُخش عليه من التغيير، أو انتهاك حرمته، وهو ما ورد به عمل عدد من الصحابة رضي الله عنهم، ومنعه إن كانت المسافة بعيدة، ولا يسلم فيها من التغيير أو انتهاك الحرمة.

ثالثاً: نبش القبر ونقل الميت إلى قبر آخر:

الأصل منع نبش القبر ونقل الميت بعد دفنه؛ لما فيه من انتهاك حرمة الميت وحرمة قبره، ومخالفة لما كان عليه سلف الأمة.

روى البخاري أن عبد الله بْنَ عَبَّاسٍ -رضي الله عنهما- شهد جِنَازَةَ مَيْمُونَةَ أم المؤمنين رضي الله عنها بِسَرِفَ فَقَالَ: «هَذِهِ زَوْجَةُ النَّبِيِّ ﷺ فَإِذَا رَفَعْتُمْ نَعْشَهَا فَلَا تُزَعْزِعُوهَا وَلَا تُزَلْزِلُوهَا وَارْفُقُوا».

قال الحافظ ابن حجر -رحمه الله- في «فتح الباري»: «يُستفاد من هذا الحديث أنّ حرمة المؤمن بعد موته باقية كما كانت في حياته، و فيه حديث «كَسْرُ عَظْمِ المؤمن ميّتاً كَكَسْرِهِ حياً» أخرجه أبو داود وابن ماجه و صححه ابن حبان».

ويجوز نبش القبر ونقله لضرورة، قال النووي -رحمه الله- في «منهاج الطالبين»: «ونبشه بعد دفنه للنقل وغيره حرام إلا لضرورة: بأن دفن بلا غسل، أو في أرض أو ثوب مغصوبين، أو وقع فيه مال، أو دفن لغير القبلة...».

كما أجاز الفقهاء النبش والنقل لحاجة معتبرة كمن دُفن في مكان مأهول كالحدائق وبين البيوت، أو دُفن في أرض هي مجرى للنجاسة، أو طريق عام للناس، أو كان عرضة لنبش السباع الضارية، ونحو ذلك.

ويدخل في هذا الجواز: نقل الميت إذا خيف من الاعتداء على قبره من قبل شبيحة النظام وغيرهم.

أما نبشُ القبر وإخراجُ الميت بعد دفنه ونقلُه لتقريبه من أهله أو دفنه في بلده فغير جائز؛ لأن ذلك ليس من الحاجات المعتبرة.

قال ابن الهمام -رحمه الله- في «فتح القدير»: «وَاتَّفَقَتْ كَلِمَةُ الْمَشَايِخِ فِي امْرَأَةٍ دُفِنَ ابْنُهَا وَهِيَ غَائِبَةٌ فِي غَيْرِ بَلَدِهَا، فَلَمْ تَصْبِرْ، وَأَرَادَتْ نَقْلَهُ أَنَّهُ: لَا يَسَعُهَا ذَلِكَ».

ويمكن لأقاربه زيارته في مكان دفنه إن كان قريبًا، كما أن الدعاء والاستغفار له يصله حيث كان، فلا تشترط الزيارة للدعاء أو الاستغفار، فنوصيكم بكثرة الدعاء له، والترحم عليه، وعدم إيذائه بنبش قبره.

نسأل الله تعالى أن يتقبل شهداءنا، ويرفع درجتهم في المقبولين، ويصبر أهاليهم ويأجرهم، ويخلفهم في أهليهم ومالهم خيرًا.

والحمد لله رب العالمين.

الثورة بين أوهام التدخل العسكري وتسليح الثوار

المكتب السياسي - هيئة الشام الإسلامية

حسب التقارير التي تقيّم المواقف الدولية من الثورة السورية وطريقة التعامل معها، ومنها (التقرير الاستراتيجي العشرون لهيئة الشام الإسلامية) يتضح وجود عدة شروط لإمكانية السماح بتسليح الثوار ومنها:

١- اشتراط الإدارة الأمريكية عدم وقوع هذه الأسلحة في أيدي الكتائب المقاتلة «ذات التوجه الديني»، ومنع دخول أي أسلحة نوعية لأي عناصر «تشتبه» بها داخل البلاد.

٢- واشتراطها ضرورة استخدام جميع الصواريخ المرسلة في كل دفعة، وعدم تخزين أي منها أنها، رغم أن ما تعمل على إيصاله كميات محدودة من مضادات الطيران المتطورة، وإلى تشكيلات عسكرية يتم اختيارها بحذر.

٣- يضاف إلى ذلك تشديد وزير الدفاع الأمريكي في الوقت ذاته على ضرورة إبقاء جيش النظام بتركيبته وقياداته الحالية دون تغيير، بما يضمن عدم سقوط النظام أو تدمير قدراته القتالية، بل خروج بشار من السلطة وبقاء الجيش؛ لأنه لا يزال الجهة الوحيدة التي يمكن أن تضمن عدم الانفلات الأمني، أو وصول الإسلاميين للحكم، أو التسبب في حرب أهلية، وجميع ذلك يؤثر في أمن «الكيان الصهيوني».

وإلى وقت حصول ذلك فإنّهم يريدون للمعركة أن تستمر بهدف استنزاف الأطراف المقاتلة وإنهاكها؛ ليسهل التعامل معها أو التحكم فيها.

هذا مجمل ما ورد في التقرير الأخير، وبقراءة متأنية له: فإنه يصعب تحقيق هذه المعادلات المتعددة إن لم نقل إنه مستحيل، وغالب الظن أن الغرب لن يخاطر بتسليح الجيش الحر بالأسلحة التي يحتاج إليها بسبب المعطيات السابقة، وأن موضوع التدخل العسكري لا يزال أيضًا بعيد المنال، وأننا في مرحلة استنزاف طويلة الأمد تستنفد قوى الطرفين و تدمر ما بقي من البنى التحتية التي سنحتاج إلى وقت طويل لإعادة بنائها بمشاركة من الدول الغربية مباشرة أو بالقروض الدولية المنهكة لاقتصاد أي حكومة قادمة، وهو ما يربط البلاد أو يضعها في دوامة التبعية لتلك الدول، فتكون قد خرجت من حكم طاغية إلى تبعية أجنبية، مما يفقد الثورة أهدافها ويمنعها من قطف ثمارها.

فما الذي ينبغي فعله؟

على جميع شرائح المجتمع العمل على مواجهة هذه المخططات كل بحسب قدرتها ومجالاتها:

فعلى كتائب الجيش الحر أن:

١- يتعاملوا ويتكيفوا مع هذا الوضع المتوقع، والاعتماد -بعد الله تعالى- على أنفسهم في تأمين موارد مالية وقتالية كافية، والاقتصاد في صرف الذخائر.

٢- استهداف مخازن ومستودعات سلاح النظام للاستيلاء على ما فيها، وتوفير بعض احتياجاتهم منها.

٣- الاستفادة من خبرة العسكريين المنشقين أو المتقاعدين في تصنيع الأسلحة والذخائر، وهي غالبًا ما تكون من مواد أولية رخيصة ومتوافرة.

٤- التنبّه للمكائد والمؤامرات التي تحاك من أجهزة الاستخبارات المختلفة التي تهدف إلى التفريق بين الكتائب المقاتلة وإيقاع العداوة بينها بالتصنيفات والأسلحة، أو التي تهدف إلى فصل الكتائب عن حاضنتها الشعبية بطريقة أو أخرى.

٥- وأخيرًا: عليهم أن يديروا هذه المعركة بحنكة عسكرية، وأن يجمعوا كلمتهم ويوحدوا جهودهم، وأن ينتقلوا من حالة القيادات المتفرقة إلى قيادة عامة على مستوى البلاد.

وعلى المعارضة السياسية أن:

١- تقف بحزم في وجه هذه المخططات الغربية عامة، والأمريكية خاصة، وتبين خطرها على الثورة والأمة.

٢- تبيّن حقيقة الموقف الدولي بصدق وشفافية للناس، بعيدًا عن الأوهام الخادعة والوعود الكاذبة؛ ليستعدوا لمواجهة الواقع والتعامل مع الأحداث.

٣- تعمل على تخفيف معاناتهم في الداخل وفي دول الجوار بتوفير مقومات معيشتهم من خلال الدول المتعاطفة والمنظمات الدولية الإغاثية.

وعلى الشعب:

١- الصبر والمصابرة، والتوكل على الله تعالى وحده، فهو وحده النصير والمعين.

٢- التغلّب على صعوبات الواقع بالسعي الحثيث لتوفير المتطلبات الحياتية والتعايش مع الوضع الحالي الذي قد يطول، وما يحتاجه من تجهيزات حياتية متنوعة.

٣- الثبات في مقاومة هذا النظام المجرم بكل السبل والوسائل رغم عظم التضحيات، فهي السبيل الوحيد للخلاص منه.

٤- تنويع طرق المقاومة واختيار الأنسب منها بحسب الزمان والمكان؛ لتخفيف الخسائر قدر المستطاع.

واجب السوريين في الخارج:

إنَ على السوريين المقيمين في خارج سورية مهمة كبيرة تتمثل في زيادة البذل والعطاء وخاصة من أصحاب رؤوس الأموال والمقتدرين، ونصرة القضية السورية بشتى الوسائل الإعلامية والمعنوية والسياسية وغيرها.

وأخيرًا:

ينبغي على جميع السوريين التأكد من أنّ الدول الغربية والعالمية ومن يدور في فلكها لا تريد ظهور الإسلام وأهله، فلا ينبغي إحسان الظن بمواقفهم أو تصرفاتهم، وأخذ الحيطة والحذر حتى أثناء الاضطرار للتعامل معهم فلا يُؤتى المسلمون وهم غافلون، والالتفات إلى العمق الإسلامي الشعبي في مقاومة هذه الحرب الشرسة، وهذا من مقتضيات الولاء والبراء الشرعي.

نسأل الله -تعالى- لشعبنا النصر على هذا النظام المجرم وأعوانه، والتحرر من كل أنواع الظلم والقهر والاستبداد، وأن ترجع سورية عزيزة شامخة أبية كما كانت على مر القرون.

والحمد لله رب العالمين.

مقــال

الاضطرابات النفسية والبدنية المصاحبة لمرض «الهُوال» (*) Posttraumatic Stress Disorder

الدكتور محمد كمال الشريف
استشاري الطب النفسي بمستشفى الصحة النفسية بنجران - السعودية



تسمية مقترحة لاضطراب ما بعد الصدمة:

يحدث هذا الاضطراب في الأشخاص المهيئين له إن هم تعرضوا إلى شدة نفسية يشعرون أثناءها بالرعب الشديد والعجز عن فعل أي شيء. وفي البداية كان التركيز في تحديد هذا المرض على كون الشدة أو الكرب الذي يتعرض له الشخص كرباً غير عادي أي كرباً كارثياً. لكن تعرض أشخاص مختلفين للشدة ذاتها وإصابة بعضهم بالاضطراب وعدم إصابة الآخرين جعل الباحثين يركزون على العوامل الكامنة في الشخص المرضوض نفسياً بسبب هذه الشدة. فصار من معايير التشخيص أن يكون الشخص قد شعر بالرعب الشديد والعجز الشامل عن فعل أي شيء أثناء تعرضه للكرب الذي رضه نفسياً وسبب له اضطراب PTSD

هنالك ارتباك في تسمية هذا الاضطراب في اللغة الطبية العربية: اضطراب ما بعد الرضخ، اضطراب ما بعد الصدمة، اضطراب ما بعد الشدة الراضَّة.... إلخ.

تشتق العرب أسماء الأمراض على وزن فُعال، فأقترح اشتقاق اسم هذه الحالة المرضية من كلمة هَـوْل التي تُجْمَع على أهوال فيكون «الهُوال»؛ فالهَول في اللغة العربية يعني الفزع والخوف الشديد.

الاضطرابات النفسية والبدنية المصاحبة لمرض "الهُوال" PTSD

قلما نصادف مريضاً يعاني من "الهُوال" دون أن يعاني من اضطرابات نفسية أخرى مصاحبة كان يعاني منها قبل، أو ظهرت لديه بعد إصابته به.

كما أظهرت الدراسات الحديثة أن المصابين بالهُوال معرضون للإصابة بعدد من الأمراض البدنية أكثر من غيرهم بسبب التغيرات الفيزيولوجية المصاحبة للهُوال.

بعض الذين يتعرضون لشدة نفسية راضة قد يعانون من أعراض "هُوالية" لا تدوم طويلاً لكنها تخلف وراءها اكتئاباً نفسياً يؤثر في جميع جوانب حياة الشخص، ومع ذلك يعاني حوالي نصف مرضى "الهُوال" من الاكتئاب في الوقت ذاته.

وفي الغالب تكون أعراض "الهُوال" والاكتئاب أشد عندما يجتمعان ويكون الميل إلى الانتحار أكبر.

كما إنه كثيراً ما تصاحب اضطرابات قلقية أخرى مرض "الهُوال"، مثل قلق الفراق، والقلق العام، ونوبات الرعب، ورهاب الخلاء. ويصنف "الهُوال" كأحد أنواع القلق النفسي لذا ليس من المستغرب أن يعاني المصاب بالهوال من القلق النفسي العام من قبل الهوال أو من بعده.

نوبات الرعب ومرض الهلاع أو الرعاب - إن استسغتم هذه التسمية - هو من الاضطرابات النفسية التي كثيراً ما نصادفها لدى مريض "الهُوال" وهي تعقد الصورة السريرية وتجعل العلاج أصعب ويحتاج إلى مشاركة العلاجين الدوائي والنفسي وبشكل مكثف.

إن حالات الذهول والانفكاك التي غالباً ما يمر بها الشخص أثناء تعرضه للاعتداء أو الكرب الرّاض من أي نوع تذكرنا بالاضطرابات التحويلية بكافة أشكالها وباضطراب "الجسدنة" ذي القرابة لها حيث تكثر الأعراض التي كنا نسميها هستيرية والآن تسمى تحويلية أو انفكاكية.

كما تكثر الشكاوى البدنية المتنوعة التي لا يجد لها الأطباء تفسيراً عضوياً ولا تكون نمطية لما هو معروف في الأمراض العضوية عندما يتعرض الإنسان وحتى الحيوان لموقف مرعب يستنفر جسمه استعداداً إما لأن يضرب أو يهرب، ومن أجل ذلك تتنبه الجملة العصبية الودية تنبهاً شديداً، لكن ما أن يزول الشعور بالخطر حتى يعود الجسم بالتدريج إلى حالته الفيزيولوجية الطبيعية، وبما أن الاستنفار يكون عادة عابراً ومؤقتاً فإنه غالباً لا يسبب أي ضرر لصحة الإنسان. لكن في مرض «الهُوال» يعيش الشخص حالة كرب واستنفار دائمة ويصبح فرط النشاط الودي هو الطبيعي عنده. والاستنفار مفيد لكنه إن طال فإنه يرهق الكائن الحي ويؤذي صحته.

هنالك تغيرات فيزيولوجية لدى مريض «الهُوال» استطاع الأطباء قياسها وإثباتها تكون ضارة لصحته عندما تستمر زمناً طويلاً. منها سوء تنظيم محور ما تحت المهاد – النخامية – الكظر. ومنها تبدل في المعايير المناعية، ومنها تبدلات في بنية المخ ووظائفه، ومنها تبدل مستوى الارتكاس الفيزيولوجي الحاصل عند ظهور ما يذكر بالأمر الراض.

إن التعرض لشدة نفسية شديدة يترك جسم الإنسان في ارتفاع دائم في سرعة القلب حتى في وقت الراحة، ويتركه في فرط تنبه ودي كلما صادف ما يذكره بما هاله وأفزعه، وذلك لسنين عديدة، حتى لو لم تتطور الحالة إلى هُوال قابل للتشخيص.

كما إن كثيراً ممن تعرضوا لشدة نفسية راضة ساءت صحتهم بعدها حيث تفاقمت أمراض بدنية كانوا يعانون منها قبل الصدمة.

يضاف إلى كل ذلك إهمال المريض لصحته وعدم حرصه على العلاج بسبب «الهُوال» أو الاكتئاب أو كليهما حيث هو فاقد للأمل وللدافع للحفاظ على الحياة.

(*) أهم ملامح الورقة باختصار، وللوقوف على كامل الموضوع يمكن الرجوع لعنوان أوراق المؤتمر

http://islamicsham.org/conference/show/81

الخدمات الطبية النفسية التي تليق بالربيع العربي*

د. وليد خالد عبد الحميد
استشاري في الطب النفسي
وأستاذ مشارك، جامعة لندن



منـذ الربيـع العربي اكتشـف العالـم حدّود الاضطهاد والتعذيب الذي مارسـته الأنظمة القمعيـة ضـد الشـعوب، وقـد خلـق هـذا الاضطهـاد بالضـرورة الكثيـر من المشـاكل النفسيّة لدى المواطنين.

من المهمّ للحكومات الجديدة في العالم العربيّ أن تتعامـل مـع آثـار الأنظمة الاسـتبداديّة السـابقة بما في ذلك المرض النفسـي و هذا يحتـاج لأن تكون الخدمات النفسـيّة موجّهة للمجتمـع ومقبولـة مـن قبلـه ومتجاوبة مع حاجاته.

يجب التوكيد في الخدمات النفسيّة الجديدة على:

١- أن تتم معالجة نتائج الاضطهاد من خلال طب نفس الرضخ.

٢- تأسيس " مراكز ضحايا التعذيب والعنف السياسـي للصحة النفسـية " لتكون أساس الخدمـات الطبية النفسـية الجديـدة بدون مشاكل الوصمة.

٣- أن يدمـج في هذه المراكز المفهوم الروحي التقليـديّ للصحّـة النفسـية والمعالجـات التقليديّة مثل العلاج بالقرآن.

٤- المراكـز يجب أن تسـمى وتشـكل بطاقم فعال لتقديّم هذه الوظيفـة وبطريقة مقبولة للسكّان.

التعذيب:

يعـرف التعذيـب بأنـه إحداث ألم جسـمي أو نفسـي مبـرح لتحقيـق أغـراض معينـة مثـل العقـاب، التخويـف، الإجبـار، وانتزاع الاعترافات أو المعلومات.

ضحايـا التعذيـب يمكـن أن يعانـوا مـن الاضطـراب الكربي التالي للرضـخ، الكآبة، وأعراض أخـرى مثل الانطـواء الاجتماعي، مشاكل النوم، بالإضافة إلى الأثر على الأسرة والمجتمع.

الأعـراض النفسـية للتعذيـب تكون أسـوأ من الجسـمية في أغلب الأحيـان، بمعنى أن الشـخص لا يمكنه التعافـي منها، وقد تؤدي فـي النهاية، نتيجة لليأس والألم إلى الانتحار إذا لم تعالج ويوفر لها الدعم الكافي.

طب نفس الرضخ (Trauma Psychiatry):

عـرّف الدليـل التشـخيصي والإحصائـي للاضطرابات العقلية الإصدار الرابع الرضخ بأنه: أحداث متطرّفة الشـدة تتضمّن ‹خطر المـوت الفعلي أو المهـدّد بالمـوت أو الإصابة الخطرة أو التهديد للسلامة الطبيعية للنفس أو للآخرين.

الاضطراب الكربي التالي للرضخ Post-traumatic stress disorder

وتتضمــن الأعراض النموذجية نوبات متكررة من اجترار الرضخ من خلال ذكريات اقتحامية (flashbacks)، والأحـلام و الكوابيس، التي تحـدث على خلفية مسـتمرة من الإحسـاس بالتنمـل والتبلـد الانفعالـي، والانفصال عن الآخرين، وعـدم الاسـتجابة للعالم المحيط، والزهد بالدنيا، وتجنب النشاطات والحالات التي قد تذكر بالرضخ. وعادة ما يكون هناك خـوف وتجنب لرموز تذكـر المصاب بالرضخ الأصلي.

إبطال التحسس وإعادة العلاج بحركات العين (EMDR):

فـي ١٩٨٧م لاحظَت شـابيرو أثناء مشـيها في متنزه السـنترال بارك في نيويورك، بأن تحرّيـكُ عيونَها خلال مشـيها في المتنزه قد أنقص المشـاعر السـلبية العاطفيةُ المرتبطة بذكرياتهـا المحزنـةِ الخاصةِ بهـا. لقد أدى ذلـك إلى افتراضها بأن حركات العينِ عِنْدَها تأثيرُ إبطال التحسـس. لقد عملت فيما بعد على تجربة هذا العلاج على آخرين واكتشفت نفس الفعل العلاجي. بعد التجاربِ على أكثر من ٧٠ شخصٍ، نَشرتْ شابيرو أول ورقة حول هذا العلاج (Shapiro، ١٩٨٩).

إن إبطال التحسـس وإعـادة العلاج بحركات العيـن (EMDR) فـي شـكلِه الحالـيِ، يعتبـر أحـد المعالجـات الأساسـية لمعالجة الاضطراب الكربي التالي للرضخ (PTSD) واستعماله مدعوم من قبل دليل تجريبي قوي يرقى إلى مستوى التحليلاتِ التلوية (meta-analysis). وفعالية مسـاوية أو متفوقة على تقنيات العلاج الإدراكي مع كونه أكثر سـهولة للأطباء السـريريين للتَـدرَّبَ عليه وللمرضى للانتفاع منه.

أثبـت العـلاج نجاحـه فـي عـلاج معظـم الاضطرابات النفسية.

الرضخ الشـخصي المطـوّل، خصوصا إذا ما بدأ مبكرا في دورة الحياة، يسبب مشاكل في:

أ- أمكانية السيطرة على المشاعر والإندفاع،
ب- الذاكرة ودرجة الإنتباه،
ت- إمكانية فهم الذات،
ث- العلاقات الإجتماعية،
ج- المشاكل والمشاعر الجسدية،
ح- أنظمة المعاني.

تخوم علاج الرضخ

الأفـراد المرضوخـون يكونـون معرضين لأن يتفاعلوا مع المعلومات الحسّـية بشكل تحت قشـري (subcortically) الردود تكون غير ذات علاقـة، أوضـارّة فـي أغلـب الأحيان. تنشّط منطقة الإنذار في الدماغ مثل التركيب اللوزي (amygdale) التـي تدعم العواطف الحـادّة (القتـال أو الهـروب)، بينمـا ينقص نشاط النظام العصبي المركزي (CNS).

مراكز ضحايا التعذيب والعنف السياسي للصحة النفسية:

إن الممارسـات القمعيـة وغيـر الإنسـانية للأنظمـة العربيـة التي أطاح وسـيطيح بها الربيـع العربي قـد تركت العديـد من الآثار

النفسية في المتعرضين لها من أبناء الشعب العربي. من هذه الآثار مرض الاضطراب الكربي التالي للرضخ والذي عادة ما يصيب المتعرضين للعنف والتعذيب.

إن مرض الاضطراب الكربي التالي للرضخ هو كارثة شخصية وعائلية واجتماعية قد تكون أحيانا أكثر سوءا من الكارثة المسببة للمرض.

من هنا فإن معالجة هذا المرض وإنشاء مراكز متخصصة لعلاجه هو مهمة وطنية وقومية عاجلة. إن مقترح تشكيل وحدة الرعاية النفسية لضحايا التعذيب والعنف السياسي في تونس من قبل الدكتور جمال التركي هو خطوة جبارة لمساعدة ودعم ومعالجة ضحايا القمع والتعذيب. يجب أن يكون هذا المقترح لبنة لإعادة تكوين الخدمات الصحية النفسية في الوطن العربي على أساس خدمات مراكز ضحايا التعذيب والعنف السياسي للصحة النفسية التي تعمل في المجتمع وتكون أقل وصمة وأكثر قبولا لمرضى النفس.

المكوّنات الرئيسية لمراكز ضحايا التعذيب والعنف السياسي للصحة النفسية:

١. طبّ نفس الرضخ العام: هذا يجب أن يكون المكوّن الأكبر وفي مدينة متوسطة يتكون من:

أ- ٦ أطباء نفسيين على الأقل نصفهم تدرّبوا في طبّ نفس الرضخ وإبطال التحسس وإعادة العلاج بحركات العين الّذين سيكونون قادرون على التعامل مع البالغين والمسنين الذين تعرّضوا إلى الرضخ كنتيجة للظلم السياسي و الحرب.

الطبية النفسية التي تليق بالربيع العربي

ب- ١٢ ممرض (ـة) مجتمع نفسية (CPN) نصفهم يجب أن يكون عندهم تدريب نفسي في معالجة الرضخ والمعالجة النفسية بإبطال التحسس وإعادةالعلاج بحركات العين.

ت-١٢ موظف (ـة) خدمات اجتماعية (SW) يجب أن يكون عندهم تدريب في معالجة الرضخ بالأضافة إلى التدريب على العمل الاجتماعي النفسي.

ث- ٣ علماء نفسانيين (كلهم تدرّبوا في علاج الرضخ) الذين سيساعدون في تدريب الممرضات وموظفي الخدمات اجتماعية بالأضافة إلى الفحوص النفسية الإختصاصية ومعالجة المرضى.

٢. طبّ نفس الأطفال: الأطفال بناة مصادر البلاد المستقبلية و من الضّروري ضمان صحتهم العقلية بعدما تعرضوا لهم وأسرهم ووفق معايير الكليّة الملكية للأطباء النفسانيين. هذه يجب أن توفر ضمن مراكز ضحايا التعذيب والظلم السياسي للصحة النفسية. فريق هذا الإختصاص يجب أن يكون متكوّن من التالي: ٣ طبيب نفس أطفال، ٤ ممرض (ـة) مجتمع نفسية، ٤ موظف (ـة) خدمات اجتماعية، عالمين نفسانيين بإختصاص الأطفال، ٤ عمّال دعم.

٣. خدمات معالجة تعاطي المواد نفسانية التأثير: الدراسات النفسية تدلل على علاقة قوية بين سوء إستخدام المواد المخدّرة والكحول مع الظلم السياسي و العنف، لهذا من الضّروري توفير هذه الخدمة كجزء من (مراكز ضحايا التعذيب والعنف السياسي). هذا المكوّن من المركز يتكوّن من التالي: ١ طبيب نفساني متخصص، ٢ ممرض (ـة) نفسي، ٢ موظف (ـة) خدمات اجتماعيةة، ٣ عمّال دعم.

٤. الخدمات الروحية: أصبح من المعترف به حتى في الغرب الأقل تدينا، أهمية العلاج التقليدي والروحي في معالجة الاضطرابات النفسية. إنّ هذا الشكل من المعالجة كان يزاول في البيمارستانات الإسلامية قديما لفائدته في المرض النفسي. كما أن الخدمة تربط المراكز مع المعالجين التقليديين الذين يعالجون حاليا أكثر المشاكل النفسية. الخدمة تتكوّن من: ١ إمام مسلم، ٢ قرّاء للقرآن. ٢معالجين تقليديين من السكان محليّون يعملان بصورة جزئية لربط الخدمة مع المعالجين التقليديين.

من هنا كانت نقطة البدا للنداءات التي تدعوا الى التدخّل المبكّر في المساعدة على أعادة تشكيل تقييم الأفراد الإدراكي للصدمة في الكوارث الرئيسية والكوارث الطبيعية أو الصناعية. لفترة طويلة كان إستخلاص المعلومات (Debrieving) التدخّل الوقائي الرئيسي في الكوارث والأحداث الأخرى المؤلمة. لكن الدراسات المتكررة أثبتت قلة تأثير هذا التداخل مرارا وتكرارا.

بعد حدوث الرضخ يجب عدم استخدام استخلاص المعلومات بصورة روتينية ويجب الانتظار اليقظ لظهور أعراض أمراض الصدمة ويمكن استخدام العلاج السلوكي الإدراكي المركّز على الصدمة أو إبطال التحسس وإعادة العلاج بحركات العين. والتي تستخدم أيضا في حالة ظهور أعراض التفاعل للكرب الحاد أو الاضطراب الكربي التالي للرضخ الحاد و هناك دليل على فعالية الأدوية مثل البروبرانولول (propranolol).

الخلاصة:

أن الصحة النفسية للمجتمع يجب أن تكون أحد أهداف الربيع العربي.

يجب تكوين مراكز ضحايا التعذيب والعنف السياسي للصحة النفسية كأحد أولى مكاسب الحكومات الديمقراطية الناتجة عن ثورة الربيع وتكون نواة لخدمات الصحة النفسية.

الوقاية من الأمراض النفسية والآفات الاجتماعية الناتجة عنها هدف نبيل يجب أن يباشر به خلال الثورة وبعدها.

---

* أهم ملامح الورقة باختصار، وللوقوف على كامل الموضوع يمكن الرجوع لعنوان أوراق المؤتمر

http://islamicsham.org/conference/show/81



الكوارث والأزمات والتداعيات النفسية والاجتماعية الناتجة عنها*

د. محمد توفيق الجندي
استشاري الطب النفسي وطب الإدمان



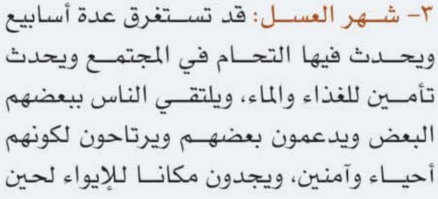
مقدمة:

- **بالمعدل:** هناك ما يقارب ٢٢٠ كارثة طبيعية و ٧٠ كارثة تكنولوجية وثلاث صراعات مسلحة تحدث سنويا في كوكبنا.
- **في يوم عادي:** تحدث ٢ – ٣ كوارث في مراحلها الطارئة، ١٥ – ٢٠ في مرحلة التعافي، ودزينة من الطوارئ الناتجة عن الصراعات في المراحل التطورية.
- **بينما تقرأ هذا المقال:** هناك ما يقارب ٣٥ مليون إنسان في مختلف أنحاء العالم يهربون من الحروب وحياتهم تتأثر بشكل كبير بسبب العواقب النفسية للصدمات والضغوط.
- في الحروب الحالية أكثر من ٨٠٪ من الضحايا مدنيون
- تشير التقديرات إلى أن أكثر من ١ ٪ من سكان الأرض (٦٧ مليون إنسان) يهربون من الحرب والعنف السياسي كل عام، ويقتلعون من أرضهم.

مراحل الكارثة:

١- **ما قبل الكارثة:** قد تكون سريعة أو بطيئة يصاحبها تحذير وتنبيه كاف وتحضير لها.

٢- **البطولة:** لحظة حدوث الكارثة وبعدها يكون العديد من الناس أقوياء ومركزين ويستخدمون قواهم لإنقاذ أنفسهم والآخرين وهناك شعور قوي بالمشاركة والتعاون بين الناس ويصبح الناس كأنهم من عائلة واحدة وينشغل الناس بالعمل على المساعدة أكثر من انشغالهم بالأسباب.



٣- **شهر العسل:** قد تستغرق عدة أسابيع ويحدث فيها التحام في المجتمع ويحدث تأمين للغذاء والماء، ويلتقي الناس ببعضهم البعض ويدعمون بعضهم ويرتاحون لكونهم أحياء وآمنين، ويجدون مكانا للإيواء لحين العودة لبيوتهم، ويحاولون العودة لحياتهم الطبيعية، قد تكون توقعات الناس من الحكومة والمؤسسات الأهلية عالية وغير واقعية مما قد يحدث إحباطا أو غضبا أو قلقا أو شعورا بالذنب تجاهها.

٤- **التحرر من الوهم (خيبة الأمل):** (الكارثة الثانية): عندما يجلس الناس في مراكز الإيواء أكثر من شهر ويشعر الناس أن أملهم في العودة للحياة الطبيعية لم يتحقق وقد تقوم منظمات الإغاثة بالمغادرة وقد تستغرق من شهر إلى عامين.

٥- **إعادة البناء:** تدوم لسنوات عديدة بعد الكارثة، ويحدث بعض التكيف.

يهدف الدعم النفسي الاجتماعي إلى تحسين الحالة النفسية الاجتماعية للناس

وتهدف التدخلات الصحية النفسية إلى علاج المشكلات الصحية النفسية

تنجم الكوارث عن تضافر المخاطر والضعف والتعرض للخطر

مبادئ نفسية عامة في الكوارث:

- أي إنسان يمر بكارثة لا بد أن يعيش شيئا من الصدمة.
- كل أحد يمكن أن يعاني من الضغط النفسي.
- تختلف ردات أفعال الناس تجاه الضغط النفسي.
- الضغط النفسي والأسى ردات أفعال طبيعية للصدمة.
- ترتبط ردات الأفعال غالبا بالحاجة للبقاء على قيد الحياة والتعافي.
- لا يبحث الناس عادة عن الخدمات النفسية.
- أنظمة الدعم جوهرية للتعافي.

المشكلات التي قد تتسبب بها المساعدات الإنسانية:

- التوزيع المحابي وغير العادل للغذاء والحاجيات.
- الصراع والتنافس على المصادر.
- الشعور باليأس والإحباط وعدم الفاعلية والاعتمادية وغيرها.
- قد يحدث هنالك استغلال وسوء معاملة من بعض المنظمات المساعدة.
- تدمير أنظمة الدعم الطبيعي المساعدة.
- تضرر الثقافة والعادات والتقاليد.

المشكلات الناتجة عن الطوارئ:

المشكلات الموجودة قبل الأزمة قد تستمر بل قد تسوء أحيانا (مثل: التمييز العنصري، الوصمة، حقوق الإنسان، الانتهاكات، الفساد والرشوة، غياب البنية التحتية).

من أهم المشكلات الاجتماعية:

- النزوح إلى مناطق سكنية أخرى.
- انفصال العائلات عن بعضها.
- تدمير شبكات الدعم الاجتماعي.
- فقدان مصادر الدخل.
- تغيرات العلاقات بين الأسر والمجتمعات.
- التغيرات النسبية في القيم والأخلاق والعادات بل والجوانب الروحية.
- المجموعات البشرية التي لا تتلقى الدعم الاجتماعي الكافي (مثل: الأرامل، الأيتام، كبار السن، أصحاب الإعاقات النفسية والجسدية، ضحايا الاغتصاب).

المشكلات النفسية:

المشكلات الموجودة قبل الأزمة قد تستمر بل قد تسوء أحيانا (مثل: المشكلات الأسرية، الإدمان على المخدرات، الاضطرابات العقلية... إلخ)

المشكلات النفسية الناتجة عن الطوارئ:

القلق، الخوف، الحزن، البؤس بسبب الموقف الحالي

التوتر النفسي:

يمثل التوتر النفسي موضوعاً مركزياً في التعامل مع الأزمات

مراحل رد الفعل تجاه التوتر النفسي:

١- **المرحلة الحادة:** قد تستمر لدقائق أو ساعات أو أيام، وتتمثل في:

- استجابة «الهجوم أو الهروب»: الاستعداد لنشاط جسدي.
- صعوبة التركيز ونقصان القدرة على التفكير بشكل سليم.
- رد الفعل الانفعالي: الإنكار أو الرعب، الافتقار للاستقلال في الرأي.
- سلوك قاسي: سرعة الانزعاج، الغضب، الخوف والحزن... الخ.

- الفزع نادر الحدوث ولكن الاهتمام المباشر به ضروري.
- صعوبة التواصل مع الآخرين، سهولة النسيان لبعض الأحداث.

٢- مرحلة رد الفعل: يستمر من أسبوع واحد إلى ستة أسابيع، وتتمثل في:

- ردود فعل متأخرة: المشاعر التي تم كبتها أو إنكارها سابقاً قد تظهر
- قد يكون مسيطراً ويؤدي إلى فقدان القوة
- ردود الفعل المميزة هي:

الخوف من العودة إلى موقع الحدث، الأحلام أو الكوابيس، القلق، عدم الراحة، قلة النوم، توتر عضلي، ارتجافات، جفول مبالغ فيه، سرعة الانزعاج والعزلة والكآبة الزائدة، أفكار مزعجة عن البقاء على قيد الحياة والإغاثة والذنب والأسى.

٣- مرحلة الإصلاح: تستمر من شهر واحد إلى ستة أشهر، تختلف ردود الأفعال في هذه المرحلة عن سابقتها:

- ردود الفعل أقل حدة، وليست كاسحة ومسيطرة.
- تستمر مشاعر الألم ولكن يمكن التكيف معها.
- الاهتمام في الوقت الحاضر ينصب على أمور الحياة اليومية.
- وضع خطط للمستقبل.

٤- مرحلة استعادة التأقلم مع الأوضاع: تكون تقريباً في الشهر السادس بعد الحدث وتستمر إلى ما بعد ذلك ويحدث فيها:

- انخفاض كبير في مستوى حدة ردود الفعل على التوتر النفسي.
- قد لا يتم تبديد رد الفعل المتمثل بالأسى ولكن يتم القبول به.
- ستزول معظم ردود الفعل تدريجياً.
- تقييم الاحتياجات المستمرة أمر مهم.

الأفراد الذين يعانون من صعوبات نفسية:

- يصاب البعض بمشكلات نفسية كبيرة وبالنسبة للمصابين بها قبل الحالة فغالبا ما يصبح تأقلمهم أصعب لذلك فمن المهم معرفة شيء عن وضع الفرد قبل الطوارئ.
- يسهل في الغالب استعادة التعافي النفسي والوظيفي إذا كان الشخص قد سبق له التعافي قبل الحدث.

أعراض المشكلات النفسية

- عدم القدرة على القيام بالوظائف والمهام اليومية الاعتيادية المطلوبة منه والتي كان يؤديها قبل الحدث
- وجود مشاعر غير طبيعية أو غير اعتيادية
- وجود سلوكيات غير اعتيادية أو خطرة أو ذات مخاطرة عالية
- وجود أفكار سلبية أو غير طبيعية بشأن حياة الفرد وحياة الآخرين

التدخلات الرئيسة

التدخل المبكر الطارئ يقتضي:

- دعم المجتمع لحماية وتأييد التدخلات النفسية الاجتماعية
- تعزيز العافية النفسية والاجتماعية في كل تدخل إنساني بدءا من تقديم الغذاء مرورا بتقديم المأوى والماء والصرف الصحي.
- يجب على المجتمع أن يشارك بفعالية في الاستجابة لحالات الطوارئ وفي كل التدخلات الإنسانية.

المبادئ الأساس لتحقيق العافية النفسية الاجتماعية:

١- حقوق الإنسان والمساواة: ويشمل حماية جميع السكان الذين قد يتعرضون لانتهاكات حقوقهم الإنسانية وآدميتهم.

٢- المشاركة: تشجيع الجميع على المشاركة الفاعلة في تخفيف الضرر وإعادة البناء، وقد يؤدي عدم المشاركة إلى إحداث مزيد من الضغط النفسي، وإلى إضعاف التدخلات، وإلى تخريب نظام الدعم الاجتماعي الموجود.

٣- عدم إحداث الأذى: إن عدم أخذ الجوانب النفسية والاجتماعية بالاعتبار يمكن أن يحدث ضررا للأفراد والمجتمعات ولنظام الدعم الاجتماعية وبالمقابل فإن الدعم النفسي والاجتماعية -إذا لم يقدم بالطريقة الصحيحة- فإنه يمكن أن يسبب ضررا لأنه قد يتعامل مع جوانب عالية الحساسية والخصوصية.

كيفية تقليل الضرر:

- يجب على العاملين الإنسانيين أن يتعاونوا فيما بينهم ويعملون ضمن مجموعات.
- المشاركة في المعلومات وتقييم السكان فقط عندما لا تكون المعلومات متوافرة أصلا.
- تصميم التدخلات بناء على معلومات كافية وبناء على الاحتياجات والانتباه إلى الجوانب الثقافية الحساسة.
- تصميم التدخلات الفاعلة بناء على معطيات تقريبية أو تجريبية.

٤ - بناء إمكانات متاحة وقدرات: المفتاح الرئيس هنا هو بناء القدرات المحلية ودعم الإعانة الذاتية وتقوية المصادر المتاحة الموجودة على المستوى الحكومي وغير الحكومي والمدني والمجتمعي والأسري شاملا المؤسسات الوطنية الأكاديمية والمتخصصة.

٥- تكامل الخدمات الاجتماعية: يجب على النشاطات والبرامج أن تتكامل بأسرع ما يمكن لتشكل جميع جوانب السلوك الإنساني ويجب عند التخطيط الاستراتيجي اعتبار العافية النفسية الاجتماعية بالإضافة إلى الاضطرابات النفسية. يجب تجنب الخدمات المركزة على جانب فردي وحيد كالتركيز على فئات المغتصبات أو على تشخيصات نفسية محددة لأن ذلك قد يجزئ ويشتت نظام الرعاية.

٦- الدعم متعدد المستويات: تتنوع ردات أفعال البشر في حالات الطوارئ حتى لو تعرضوا لظروف متشابهة وهذا يتطلب مجالا متعددا من مستويات الدعم والتدخل ويجب أن تتعدد مستويات التدخل وفي نفس الوقت للتأكد من أن جميع الاحتياجات قد تم التعامل معها وتلبيتها

نقاط معتبرة وهامة:

- الأفراد الذين تعرضوا للطوارئ لهم الحق بالخدمات وهذا ليس تفضلا أو تصدقا من الآخرين.
- هناك آثار طويلة الأمد للطوارئ وبحاجة إلى أخذها بعين الاعتبار.
- العديد من الموضوعات النفسية لها جانب اجتماعي لذا يجب تعزيز المسئولية الفردية على أن تكون تحت الملاحظة.
- التعاون بين المنظمات المتنوعة لتقديم الدعم تعزز الممارسة الجيدة وتعزز التعافي.
- يجب تدريب العاملين في الخدمات على الطرق المتكاملة لتعزيز العافية النفسية الاجتماعية في عملهم الميداني اليومي.
- تعزيز أنظمة الدعم الأسرية والاستفادة من القيادات الدينية والقيادات الأخرى وتقدير حجمها ودورها.
- تأمين العناية الطبية والدوائية بما فيها الأدوية النفسية لتعزيز العافية.
- تكامل الخدمات النفسية الاجتماعية مع الخدمات الأخرى يقلل من الوصمة ويؤمن الدعم لأغلب الأفراد.

(*) أهم ملامح الورقة باختصار، وللوقوف على كامل الموضوع يمكن الرجوع لعنوان أوراق المؤتمر

http://islamicsham.org/conference/show/81

الواقع النفسي والاجتماعي في سوريا في ظل الأزمة وماقبلها *

د. عماد الدين الرشيد



مدخل:

كشفت الثورة السورية عن تراكم مجموعة من التأثيرات السلبية التي اجتمعت في فترة محدودة من الزمن تساوي عمر نظام البعث، فالمستوى التربوي للأفراد والقيادات يظهر واضحًا من خلال هذه الأزمة، فقد أوجد النظام العديد من الأزمات النفسية والاجتماعية إذ مر على الشعب السوري ظروف انقطعت فيها الكثير من الروابط الاجتماعية، حيث أشغل النظام الناس بالبحث عن لقمة العيش رجالاً ونساء، وعمل على نزع القيم الاجتماعية بحرصه على النشر الممنهج للرشوة والمحسوبيات والفساد الأخلاقي.

كما أن النظام حاول تغيير التركيبة الاجتماعية للشعب السوري ببث أخطبوط التشيع في الوسط السوري، وتغيير قوانين الأحوال الشخصية، وإحداث منظومة قوانين تتعارض مع ثوابت الأمة، فجاءت هذه الثورة لتضع حداً لذلك وتعيد لنا القيم وتحررنا من هذا التسلط.

لقد كان لهذه الأفعال السلبية انعكاساتها على الشعب السوري في المستوى النفسي والاجتماعي، وتحاول هذه العجالة أن ترصد أهم المشكلات النفسية التي أحدثها وجود النظام في الأربعين سنة الماضية، أو تلك التي ظهرت في محاولة إزالته في أثناء الثورة السورية المباركة، وأهمها ما يأتي:

أولاً- اضطراب ما بعد الصدمة:

وعادة ما يحدث هذا الاضطراب النفسي نتاج صدمة قوية جداً يتعرض لها الشخص بعد معايشة أحداث صعبة ومروعة، وتظهر الأعراض عادة بعد شهور من التعرض لهذه الصدمة.

ولكن من الضروري التفريق بين اضطراب ما بعد الصدمة، وبين الاضطراب النفسي الحاد، والذي يختفي عادة بعد الشهر الأول من الصدمة، وتتمثل أعراضه في الأرق، والغضب، والحزن العميق، واضطراب الذاكرة.

وما تعرض له معظم الشباب السوري خلال الشهور الماضية ينذر بحدوث اضطراب ما بعد الصدمة بشكل واضح خلال الفترات القادمة.

ولا شك في أن من عاشوا الحدث على أرض الواقع معرضون أكثر من غيرهم لاضطراب ما بعد الصدمة.

كما لا يخفى أن الأكثر عرضة لهذا الاضطراب هم من فقدوا أحباء لهم في هذا الحادث.

أعراض اضطراب ما بعد الصدمة:

تتمثل فيما يأتي:

- عدم قدرة الشخص على التأقلم والتعايش مع الواقع.
- حدوث اضطرابات في النوم الذي يصحبه فزع ليلي أحياناً.
- اضطراب المزاج الذي يظهر في صورة قلق، وتوتر، وفقدان للشهية.
- اضطراب التركيز.
- الصداع في بعض الأوقات.

وتظهر هذه الأعراض عادة إذا تعرض الشخص لأي شيء يذكره بالأحداث المؤلمة، كاسترجاع الحدث الصادم في صورة لقطات، أو مواقف، أو أصوات تطارد المريض، أوآلام جسدية مشابهة، وروائح اتصلت بالحادث، أو حتى من خلال حاسة التذوق لطعم ما تواجد أثناء الحادث.

وتتباين الأعراض من شخص لآخر، حسب تركيبته الشخصية وقدرته على التأقلم، وقوة الحدث الصادم ودرجة تعرضه له.

لذا فإن هذا الاضطراب قد ينتج عنه بعض الأعراض السابقة، أو أعراض أكثر خطورة مثل: الفصام، والوساوس القهرية، وأحلام اليقظة المرضية.

العلاج:

يتوقف العلاج على جلسات المساندة النفسية، لمحاولة إعادة الثقة بالنفس، وقد يستلزم الأمر في بعض الحالات التدخل الدوائي المساعد لعلاج بعض الأعراض المصاحبة، مثل مشاكل النوم وعدم التركيز، وذلك لاستعادة القدرة الوظيفية للجسم.

وتتجلى أهمية جلسات المساندة النفسية في علاج اضطراب ما بعد الصدمة في التعبير عن المشاعر أثناء الفضفضة والبكاء فهما مهمان جداً في العلاج النفسي.

وتختلف طريقة العلاج وتكثيفه من شخص لآخر اعتمادا على شدة الأعراض وتكرارها.

كما أن الاستهتار في علاج هذا المرض في بدايته قد يؤدي إلى أعراض نفسية أشد خطورة، ربما تستمر لسنوات طويلة.

نصائح مهمة:

ينصح الأطباء النفسانيون كل من تعرض لأحداث الثورة المؤلم والصادم منها تحديداً بما يأتي:

- عدم المكابرة والتحرج من طلب المساعدة، والتوجه إلى طبيب نفسي لبدء جلسات المساندة النفسية، فهذا هو الحل الأمثل والأكثر فائدة وواقعية.
- عدم التحدث عن تجارب الثورة المؤلمة، ويفضل الابتعاد عن التغطية الإعلامية التي تحتوي على مشاهد عنيفة؛ لأن ذلك يقوم بتنشيط الذاكرة وإحياء حالة الخوف والقلق.
- العودة إلى روتين الحياة اليومي، والمشاركة في مساعدة الآخرين، وقضاء وقت أطول مع العائلة والأصدقاء، فكلها أمور تساعد في التغلب على هذه الحالة.

ثانياً- سوء التكيف مع الواقع:

مع استمرار معاناة السوريين في الثورة، وبعد ما يقارب الخمسين عاماً من الاستهداف بالعنف والتمييز الطائفي والتعرض لأحداث الحياة القاسية مما جعل المشقة سمة حياة السوريين، وحولها إلى حياة ملؤها التهديد والحذر والشك في الآخر. وما يكاد المواطن يصحو من مشقة حتى يتعرض لصدمة أخرى، قد يقاومها بصعوبة، ثم تتبعها صدمات أخرى تحفز أساليب الدفاع لديه، وقد ينجح في المقاومة من جديد، ويستعيد توازنه، ثم ما يلبث أن يتوازن حتى تعاود المشقات ظهورها أو تزداد شدتها، فيقل الدفاع ضدها، مما يجعل المواطن

السوري رهينة الإعياء من هذه المشقات، وتظهر أعراض اضطرابات جسمية ونفسية، الأمر الذي جعل الكثير من السوريين يعيشون حالة انفعالية مزمنة، تميزت بمعاداة الآخرين، وسوء التكيف مع الواقع الفاسد الذي صنعه النظام المستبد، وهو ما يفسر ضعف قدرة السوريين على استيعاب خلافاتهم، وعجزهم عن أن يشكلوا وحدة تجمعهم في برامج عمل ولو تباينت اتجاهاتهم، وحتى رؤاهم حين يكونون من اتجاه واحد.

إن ضعف السوريين في العمل المشترك رغم حاجتهم إليه ليس وليد الثورة اليوم، بل هو نتاج تربية القائد الملهم الذي مسح كل سمات التفرد والإبداع لديهم، واختزل التفوق في شخص الأب القائد. وقد انعكس ذلك في كل مستويات المسؤولية، الأسرية منها والمهنية ونحوها.

فتولدت لدى معظم السوريين عقدة سوء التكيف بين الذات الداخلية المحترمة، والذات الخارجية التي ازدراها الأب القائد الذي مسح شخصية السوريين، وانعكس ذلك في انشغال الكثير من السوريين بالحديث عن الذات، وعدم رؤية الآخر بما يستحق، وما فيه من مقومات الاحترام.

ومن الناحية الموضوعية لا يخفى أن سوء التكيف الذي نتحدث عنه ستزول أكثر آثره بزوال أسبابه، وعلى رأسها الاستبداد، فحياة الحرية والعدالة كفيلة بزوال سوء التكيف الناجم عن القهر والاستبداد، تماماً كما أن العيش في كنف الإسلام كفيل بمحو آثار الجاهلية في المجتمعات المسلمة، ويتحول فيه الناس إلى إخوة متحابين، بعد أن كانوا خصماء في متاع الحياة الدنيا.

مقترح لتخفيف الآثار النفسية للثورة السورية:

قد يكون من العسير للغاية أن تحصى الآثار النفسية التي تشكلت في مرحلتي الثورة وما قبلها، ولكن لا شك في أن أهم تلك الآثار، وأكثرها انتشاراً هو اضطراب ما بعد الصدمة، وسوء التكيف. ويضاف إلى ذلك أنهما يبنيان لسلوك خطير يهدد وحدة المجتمع السوري، هو الثأر والانتقام، وتزداد خطورة ذلك مع ارتفاع فرص الانفلات الأمني، الأمر الذي يمهد للعدوان الطائفي، ولظهور العصبيات الجاهلية، ومنعاً من حدوث ذلك نقترح تشكيل ما يمكن تسميته بـ «المجلس الوطني للسلم الاجتماعي ومنع العنف».

أسلوب عمل المجلس:

إنشاء فرق عمل مجتمعية مدربة على التعامل مع الصراع بصورة أكثر وضوحاً ومرونة، ومن ثم تمكينهم من العمل بطريقة أكثر فاعلية لمواجهة احتياجات المجتمعات والمؤسسات التي يعملون بها. إن الصراع حقيقة تصاحب التغيير الاجتماعي والسياسي، وتتأثر نتائجه وحدته بالطريقة التي يتم بها على مستويات مختلفة، وكثيراً ما تغيب فرص الاستخدام البناء للصراع، فلقد شهدنا منذ انتهاء الحرب الباردة كثيراً من التغيير الاجتماعي السريع وعدم الاستقرار والعنف الجماعي، فرأينا شعوبا كثيرة تعيش في ظل مخاطر شديدة بسبب افتقاد الوسائل الفعالة للتعامل مع الصراع، ومن ثم انتشرت الحروب المحلية والمجاعة وزاد عدد اللاجئين والمطرودين من أوطانهم، بصورة تؤكد غياب الوسائل الفعالة للتعامل مع الصراع.

ورغم ذلك فهناك حاجة لإيجاد وسائل جديدة للخروج من هذه النزاعات والصراعات إما في مرحلة المواجهة العنيفة أو قبل ذلك أو بعد ذلك.

كما أن عمل هذه الفرق هو التنبؤ بالعنف ومن ثم منعه قبل وقوعه، مثل باستعمال مبادئ الوساطة والتفاوض ومهارات كثيرة تعمل على تشجيع الحل العادل، غير العنيف للصراع. من خلال رقابة المجتمع للتعرف على بؤر الصراعات عبر دراسات واستقصاء من مؤسسات الدولة أو المجتمع، وبخاصة أقسام الشرطة، والأسواق وأماكن التجمع، وأماكن النشاطات الديني وغيرها.

إننا في سورية في أمس الحاجة إلى ما يقربا ويزيل هواجسنا وتشرذمنا، بمساعدة أناس يعملون مع منظمات غير حكومية مثل الجمعيات الأهلية، والمساجد، ومنظمات حقوق الإنسان، واتحادات العمل والنقابات وغيرها.

وعلاوة على ذلك فنحن في حاجة للتعلم من تجربة دول مرت — أو تمر اليوم - بمرحلة تحول من صراع داخلي عنيف وتسعى لإعادة بناء مجتمعاتها والتوفيق بين الانقسامات الاجتماعية العميقة. كما أننا في حاجة إلى تعلم استراتيجيات ومهارات تمكن من النظر في المشكلات، والعمل على حلها، ثم محاولة إقامة بناء اجتماعي عادل ومستقر.

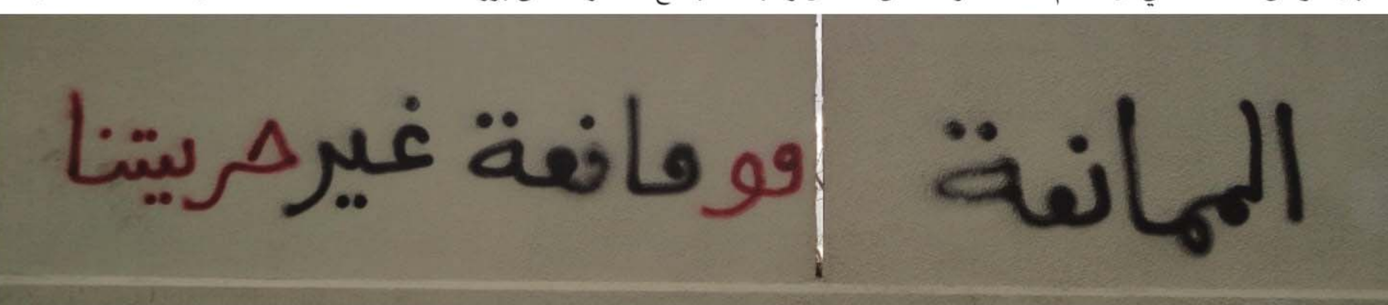
تشكيل المجلس:

يتكون من مجموعة من الخبراء الاجتماعيين، وعلماء النفس، ورجال الشرطة والجيش، وعلماء الدين، والأطباء النفسيين، والبرلمانيين، وقادة العمل الاجتماعي والأهلي، ومبدعين من رجال المعرفة والثقافة، وينبغي أن يتفرع عن المجلس فرع في كل محافظه للحد من الصراعات والعنف بكل أنواعه بالمجتمع.

وبمساعدة المدربين المؤهلين ذوي الخيرة فان المشاركين يتبادلون وجهات النظر والخبرات في ظل بيئة ديناميكية ثقافية تدرس وتعكس وتطور فهمهم ومهاراتهم في التعامل مع الصراع على مستويات مختلفة.

(*) أهم ملامح الورقة باختصار، وللوقوف على كامل الموضوع يمكن الرجوع لعنوان أوراق المؤتمر

http://islamicsham.org/conference/show/81



الواقع النفسي والاجتماعي للاجئين في تركيا*

ياسر مصطفى الشلبي
رئيس المكتب الاجتماعي والنفسي
في هيئة الشام الإسلامية

(تقرير زيارة وفد هيئة الشام الإسلامية للمخيمات التركية)



فـي يـوم الثلاثـاء ٤ /٧/ ٢٠١٢م زار وفـد هيئة الشام الإسلامية (رئيس الهيئة - المكتب الاجتماعـي - المكتـب الإعلامـي - المكتـب الدعـوي - المكتـب الإغاثي - لجنـة الفتية) برفقة أحد الأطباء النفسـانيين من أصدقاء الهيئـة بزيـارة أنطاكيا في تركية واسـتمرت الزيارة لمدة أسبوع ونصف وتم الآتي:

أولاً: الاجتمـاع ببعض الناشـطين في المجال الإغاثي والطبي والاسـتماع منهم عن الوضع والاحتياج.

ثانيـاً: تصميـم اسـتمارة دراسـة احتيـاج للاستفادة منها في زيارة المخيمات.

ثالثاً: زيـارة كل من مخيم يلدا داغي، ومخيم بخشين، ومخيم أورفة، ومما قام به حيث قام الوفد بـ:

١- الالتقاء بالمسئولين عن المخيمات والتعريف بأهداف الزيارة.
٢- مقابلـة اللاجئين والاطلاع على أحوالهم، ومحاولة تقديم الدعم النفسي لهم.
٣- تقـديم الحلـوى والبالونـات لأطفـال والاسـتماع إلى قصصهم ومحاولة تقديم الدعم النفسي لهم.
٤- الاطلاع على الأنشطة الموجودة داخل تلك المخيمات.
٥- تقديم موعظة في المسجد بعد الصلاة.
٦- الجلـوس مـع الناشـطين فـي المخيمات والاطلاع على أحوالهم ومعرفة الآحتياج.
٧- مشـاركة اللاجئين في تشـييع بعض من نحسبهم شهداء بإذن الله.

رابعـاً: تقديم برنامج تدريبية للناشـطين في كيفيـة تقديم الدعـم النفسـي والاجتماعي للاجئين..

خامسـاً: زيـارة الجرحى في المستشـفيات، والاطلاع علـى أوضاعهم الصحيـة وطبيعة العلاج والخدمة المقدمة لهم.

المرئيات:

من خلال زيارة المخيمات والالتقاء بالناشطين تبـين لنا عدم وجود أي جهة تتبنى أو تعمل

- على تقديم الدعم النفسي أو الاجتماعي في مخيمات تركيا بشكل منظم، وان الجهد منصـب على الأمـور الاغاثيـة والدعوية، والحاجـة ملحة للعمل علـى تقديم الدعم النفسي والاجتماعي.
- يوجـد في بعض المخيمات بعض الأنشـطة التعليميـة والترفيهيـة مـن خـلال بعض الناشـطين المتفاهمـين انعكسـت تلـك الأنشـطة والبرامـج بشـكل ايجابـي على نفسـية وسـلوكيات اللاجئـين وبالأخـص الأبنـاء، وعلى العكس بالنسـبة للمخيمات التـي خلـت مـن تلـك الأنشـطة جعلـت اللاجئين وبالأخص الأبناء يقضون أوقاتهم دون توجيه وانعكس ذلك بشكل سلبي على سلوكياتهم.
- تمـر المخيمات بثلاثة مراحل، وكل مرحلة بحاجة إلـى تعامل خاص معها من الناحية النفسية والاجتماعية:

المرحلة الأولى: وهـي مرحلة توافد اللاجئين على المخيمات يكون هم اللاجئين تأمين مكان المأوى والحاجات الأساسية للعيش، ويحاولون التكيـف مع الوضـع الجديد عليهـم فيحتاج اللاجئـون في هـذه المرحلـة إلى المسـاندة فـي تقديم العـون لهم وإرشـادهم إلى كيفية التعايش مع الوضع الجديد عليهم.

المرحلـة الثانيـة: بعـد الاسـتقرار الجزئـي يبدأ اللاجئون التعـرف على بعضهم وتقديم المسـاعدة للمحتاج منهـم فيصبح بينهم نوعاً مـن التآلـف والتكاتـف والإيثـار وفـي هذه المرحلة يحتـاج اللاجئون إلى تعزيز الجوانب الإيجابية وتكوين لجان منهم لترتيب أمورهم.

المرحلة الثالثة: بعد الاسـتقرار يبدأ الشـعور لـدى اللاجئين بالألم والحسـرة على الوضع الذي اضطروا إليه وأسـلوب المعيشـة وتبدأ المشاعر السلبية نتيجة الصدمة الأولى تظهر عليهـم ويتذكـروا أحبابهـم وممتلكاتهم التي فقـدت، والشـعور بالفراغ، وضعـف الحيلة والحاجـة للآخريـن، وهـذا يتطلب الحرص من الناشـطين والدعاة فـي ملئ أوقات فراغ اللاجئين بالأنشطة المتنوعة التي تخفف عنهم مصابهم.

الخدمات المقدمة في كل من مخيم يلدا داغي وبخشين جيدة تشكر عليها الحكومة التركية، فيوجـد في المخيمـات جميـع المرافق، حتى غسالات الأتوماتيك، والمياه الصحية، كما أن درجـة النظافة ممتازة داخل المخيمات، بينما مخيـم أورفة كان في بداياته وينقصه العديد من الخدمات الضرورية .

هنـاك أعداد كبيرة مـن اللاجئين زائدة عن القدرة الاسـتيعابية لمخيم يلدا دغي، شـكلت نقص في بعض الخدمات، وتزمر اللاجئين .

يتميـز مخيـم يـلـدا داغـي بوجـود بعـض المرافق التعليمية، وبعض الأنشـطة الرياضية والترفيهيـة، بالإضافـة إلى بعض الأكشـاك التي افتتحها اللاجئون.

يوجـد نـوع مـن الاحتـراق النفسـي لـدى الناشـطين في المخيمات، ويعود السبب لعدم التخصـص، وعدم خضوعهـم لبرامج الدعم النفسي للآخرين وتجنب الاحتراق النفسي.

التوصيات:

- أهمية التنسيق المسبق للزيارات لأي مخيم والحصول على التصاريح المطلوبة للدخول، و ضرورة وضوح الهدف القريب والبعيد من الزيارة وتوضيحه للمسئولين واللاجئين.
- لابـد مـن توحيـد الجهـود الدعويـة والاجتماعيـة والنفسـية والإغاثيـة ضمن

برنامج متكامل لتؤتي ثمارها بشكل أفضل.
- من الضروري القيام بالزيارات المستمرة من المختصين لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي في مناطق اللجوء وتقييم الوضع.
- يحبذ في الزيارات اصطحاب بعض الهدايا الخفيفة (سكاكر - بسكويت - لعب صغيرة للأطفال - بالونات ...) مما يسهل الاستقبال، ويكسر الحواجز بين اللجنة الزائرة واللاجئين.
- من الضروري إدخال موضوع التدخين وتعاطي المخدرات في البرامج النفسية المقدمة للعاملين واللاجئين.
- من خلال المشكلات التي شوهدت داخل المخيمات يتوقع أن الثورة سوف تفرز بعد انتهائها العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية، لذا يتوجب تأهيل فريق نفسي واجتماعي للعمل على دراسة المشكلات المتوقعة، وتأهيل فريق لتقديم البرامج الوقائية والعلاجية لها.
- ضرورة إخضاع العاملين في البرامج المقدمة للاجئين لدورات في الدعم النفسي للاجئين وكيفية التعامل معهم.
- وجود متخصصين دائمين معايشين للاجئين في مجالات احتياج اللاجئين المختلفة.
- ضرورة استيعاب النساء في البرامج المقدمة للعاملين في الدعم النفسي والاجتماعي.

من الأمور المطلوبة: الاهتمام بتقديم الدعم النفسي للمرضى، بالإضافة إلى طبيب يشرف وينصح ولو بشكل غير مباشر.

من أهم الأمور التي يجب العمل عليها في أقرب وقت الترتيب لندوة علمية أو مؤتمر للجهات المختلفة المعنية بدعم اللاجئين للتنسيق التكاملي في تقديم الخدمات النفسية والاجتماعية.

(*) أهم ملامح الورقة باختصار، وللوقوف على كامل الموضوع يمكن الرجوع لعنوان أوراق المؤتمر http://islamicsham.org/conference/show/81

أهمية العمل الجماعي المنظم في مجال الصحة النفسية في إطار الثورة السورية*

د محمد أبو هلال
منظمة «مستقبل سوريا الزاهر»

ميزات العمل المؤسساتي:

١- وضوح في الهيكلية وآليات اتخاذ القرار.
٢- وجود خطة موجهة للعمل، بحيث يمكن قياس الانجازات المرحلية وفق هذه الخطة، ويمكن معرفة وتقييم العمل في نهاية المشروع من اجل إعادة وضع خطة جديدة متناسبة مع المعلومات التي تم الحصول عليها.
٣- ضمان تكافؤ الفرص في الحصول على فرصة في الوصول إلى موقع اتخاذ القرار في المنظمة، وهذا يعطي دافعية للعاملين وولاء للعمل.

يجب أن تتحول أي مبادرة إلى عمل مستمر بالقوة الذاتية، وهذا يطلب وضع في الحسبان النفقات الإدارية، ومن يرفض ذلك لا يعر ف أن اعتماده على التطوع سيكلفه أكثر مما لو دفع نفقات إدارية كرواتب ومستلزمات لوجستية، التي تمكنه من المحاسبة.

- العمل الجماعي المنظم لا يعتمد على العمل التطوعي وإنما على التفريغ، وبالمقابل المحاسبة على التقصير.والمكافأة على الإنجاز.

عوائق العمل المؤسساتي:

١- عدم وجود خبرة في المجال من قبل: يحتاج إلى تدريب وجيب تقديم مشاريع لهذه الخصوص من الجهات المانحة.
٢- عدم القدرة على تسجيل المنظمات بشكل رسمي يسمح لها بالعمل. حاليا و ولاحقا بعد سقوط النظام.
٣- طبيعة الشعب السوري: الاقرار بهذه الطبيعة، وضع آليات تراعي هذه النقطة وحلول واقعية بعيدا عن المزاودات.

أخطاء العمل الجماعي في الثورة السورية:

بدأت الثورة بمبادرات فردية وكانت كافية لإطلاق هذه الثورة، ولكن مع تطور الامور وطول فترة الثورة أصبح من الواجب علينا العمل الجماعي المنظم.

وقد حدثت العديد من الاخطاء نتيجة العمل الفردي أو العمل الجماعي غير المؤسساتي والذي ارتبط بأشخاص مؤسسين ولم يصبح قادرا على التحول إلى عمل يمكنه أن يتوافق مع المرحلة الحالية، ومن هذه الأخطاء:

١- استبداد المبادرين
٢- إعطاء المنظمات الناشئة انطباعا عن حجمها اكبر مما هو في الواقع.
٣- عدم توثيق الأعمال بالشكل المطلوب مما يؤدي إلى إضاعة الجهود.

اقتراحات لتحسين العمل النفسي خلال وبعد الثورة السورية:

١- تشكيل منظمات كفؤة، متخصصة أو فرعية عن هيئات أخرى.
٢- رسم خارطة احتياجات، وخارطة خدمات: من ؟ ماذا ؟ أين ؟ومتى ؟
٣- البدء بمشاريع مشتركة واضحة المعالم وواضحة المسؤولية ومدى المساهمة فيها من كل طرف مشارك.
٣- عندما تبنى الثقة بين هذه المؤسسات يمكن الانتقال إلى جهود توحيدية على مستوى أعلى.

(*) أهم ملامح الورقة باختصار، وللوقوف على كامل الموضوع يمكن الرجوع لعنوان أوراق المؤتمر http://islamicsham.org/conference/show/81

كيفية التعامل مع الحرائر المعتدى عليهن

أ. رفيقة دخان، أخصائية نفسية

أهم الصعوبات التي تتعرض لها النساء المعتدى عليهن:

تواجه المعتدى عليها لحظات رعب وخوف يزلزل كيانها، تعاني الألم النفسية والجسدية، ألم انتهاك الكرامة والإنسانية، التي يستخدمها النظام المجرم ضمن أسلحته التي يضغط بها على رجال ونساء المجتمع.

إنَّ من أصعب ما يواجه الحرة من ألوان العذاب تنكُّر والدها أو أخيها أو زوجها أو غيرهم من أحبابها ومجتمعها لها، وتبرئهم منها، وعدم السؤال والبحث عنها إن هي سجنت، أو منعها من العودة لبيتها، فضلا عن قتلها أو إيذائها عن جرم لم تركبه!

كما أنَّ لوك شرفها بأفواه المجتمع بأوصافٍ أو ألفاظٍ جارحة هي أعظم ما يمكن أن تواجهه الحرة في مجتمعها، وهو ما يؤدي لعزلتها، وقد يدفع بها إنهاء حياتها أو الهرب من مجتمعها.

كما أن من المصاعب: حصول الحمل، كيف ستتصرف معه، وكيف تواجه المجتمع به؟ وماذا بعد ولادته؟

أهم وسائل العلاج؟

ينقسم العلاج لعدة محاور:

المحور الشرعي:

- بيان العلماء للناس تزكية النسوة المصابات والتأكيد على أن ما حدث لا ينتقص من شرفهن، وأن من يوقع عليها الذنب فقد طعن بعفتهن سواء علم بذلك أم لم يعلم ويكون بذلك آثم؛ والمستقر عليه فقها عدم صحة أي فعل تحت الإكراه ولا يترتب عليه أي ذنب أو حكم، قال ﷺ: «إن الله تجاوز عن أمتي الخطأ والنسيان وما استكرهوا عليه»، وقال تعالى ﴿إلا من أكره وقلبه مطمئن بالإيمان﴾ فالكفر أعظم الذنوب وأقبحها ومع ذلك لا يقع في حال الإكراه فكيف بأمر كهذا.
- رفع معنويات الضحايا وأسرهن وتذكيرهم بأنه مايصيب المؤمن من أذى في سبيل الله إلا رفع الله به درجاته وجزاه عنه خير الجزاء، وهذا الأذى الذي لحق بهؤلاء لا يخرج عن ذلك.
- بيان فتاوى العلماء بجواز إجهاض الحمل السفاح الناتج عن الاغتصاب والمدة القصوى فيه.
- العلاج الإيماني للمصابة، بتصبيرها، وتذكيرها بتقدير الله تعالى؛ لتخفيف المصاب عنها.

المحور الإعلامي:

- دعوة المنظمات الحقوقية والإنسانية للتوثيق ولتغطية الحدث ولفت انتباه الرأي العام.
- عمل حملة توعوية دعائية كبيرة لإنصاف وتكريم الضحايا، ولفت انتباه وأنظار العالم لحالتهن ليسعي لمحاكمة النظام الجاني المعتدي وأذنابه.

المحور القانوني:

- توثيق ورصد الحالات المتضررة وتشجيع الضحايا وذويهم على ذلك، ليتمكن من تصعيدها بشكل كافي وضاغطعلى النظام في المحافل المختلفة.
- دعوة المنظمات والناشطين الحقوقيين لتوثيق ومتابعة هذه الجرائم وإعداد الملفات والوثائق القانونية اللازمة لمحاكمة ومعاقبة المعتدين ورؤسائهم وأركان النظام المجرم.

المحور الطبي:

معالجة الآثار الطبية الناتجة عن الاعتداءات وهي:

- أول وأهم وأعجل أمر تفقد وجود حمل والعمل على إجهاضه قبل إتمامه أربعة أشهر حسب فتاوى العلماء.
- معالجة الأمراض الجسدية والموضعية التي قد تكون موجودة نتيجة هذا الاعتداء، والتي قد تتطلب التدخل الجراحي.
- وضع برامج دعم ومعالجة نفسية متخصصة قصيرة وطويلة الأمد.

المحور النفسي الإغاثي المؤسسي:

- محاولة التعرف على النساء اللاتي تعرضن لاعتداء النظام وأذنابه.
- إنشاء مراكز متكاملة ميدانية لعلاجه المتضررين نفسيًا، وشمولهن بهذا العلاج، واحتواء هذه المراكز على: (مستشار شرعي، مستشار أسري، أخصائي نفسي، طبيب نساء، طبيب جراحة، بالإضافة لفريق المساندة النفسي).
- إنشاء موقع إلكتروني يتيح للضحايا التواصل مع المختصين لشرح المشكلة والحصول على العلاج اللازم والمشورة المناسبة بسرية تامة ودون كشف هوية الضحية، مما يتيح إفصاح الضحايا بشكل أكثر أريحية عن تفاصيل المعاناة مما يمكن المختصين من تقديم العلاج المناسب، وهذا يساعد ببناء علاقة تدريجية مع الضحية بحيث يمكن توجيهها للمراكز الميدانية المتخصصة إن دعت الحاجة.
- تأمين مساكن آمنة للضحايا.
- كما أن هناك حاجة ماسة لخلق ثقافة ووعي وإرساء قواعد سلوكية بالمجتمع تنظم وتحكم سلوك المواطنين بالداخل والخارج بل وحتى لدى مواطني الجوار أخلاقيا وقانونيا؛ وذلك يستدعي الاعتراف بأن هؤلاء الحرائر ضحايا كالشهداء والمعتقلين والجرحى، وليس من العدل إخفاء الجرائم التي ارتكبت بحقهن أو التبرؤ منهن أو تزويجهن لغير الأكفاء أو نبذهن خوفا من العار والفضيحة.

رسالة أخيرة:

وأخيرا أختي: أسأل الله أن يتقبل مصابك ويرفع درجتك ويعينك ويرحم ضعفك وهوانك على الناس

فلا تهني ولا تحزني وابشري فالفرج قريب بإذن الله...

أدب الثورة

قصة قصيرة

من حمص !

فاطمة بنت حسام السوادي

أنا أتألم وبشدة إنه ألم حارق
صحت بألم وانكسار: ماما... أمي... آهاا!... أمي
لا أجد رداً
أعاود البكاء والصراخ: ماما يا ما... إيدي آه بطني آه ماما
لا أسمع صوتها الدافىء ولا أشتم شذاها ولا عبقها
فتحت عيني لون أحمر في كل مكان رائحة نتنة أغلقتهما مجدداً
سمعت مناديا ينادي: الله أكبر يا شوباب في عيلة هون يالله
علا الصوت: الله أكبر تداخلت أصوات مختلفة الله أكبر لا حول ولا قوة إلا بالله الله ياخدك يا بشار
أغشي علي ماعدت أحس بهم
استيقظت على بكاء وعويل علا صوت المنادي: استشهدت أسرة بأكملها ما بقي منها سوى طفل في الثانية عشرة
أصوات آخرى متقطعة ورائحة دماء ومعقمات مشافي
فتحت عيناي حاولت النهوض ما استطعت التفت بوجهي رأيت جسداً لف بالضماد يأن بحمدالله والدم يملىء المكان
سألته: أين أمي؟...فما أجاب
رأيت آنسة تهرول نحوي وتسألني: كيف حالك الآن؟
ما أرد وأسألها: أين أمي؟ أجيبي أين أمي؟
غطت عينيها بكفيها وركضت بعيدا عني
ناديت: أمي أين تركتني يا أمي؟
نزلت يد خفيفة على كتفي تربت عليه وصاحبها يلف رأسه أن لا تحاول
بكيت وقلت: أمي... أين أمي يا عماه؟
انحدرت دمعة من مقلتيه ثم سار تاركني خلفه لا أعلم من أين أتتني القوة لألحق به إلى خارج المشفى الميداني ثم أشار بيده إلى كفن يحوي أمي....

دواء من تحكم فيه الداء، وغلب عليه الكسل

لابن تيمية

أم محمد

ما دواء من تحكم فيه الداء، وما الاحتيال فيمن تسلط عليه الخبال، وما العمل فيمن غلب عليه الكسل، وما الطريق إلى التوفيق، وما الحيلة فيمن سطت عليه الحيرة، إن قصد التوجه إلى الله منعه هواه...وإن أراد يشتغل لم يطاوعه الفشل؟

فأجاب رحمه الله:

دواؤه الالتجاء إلى الله تعالى، ودوام التضرع والدعاء؛ بأن يتعلم الأدعية المأثورة، ويتوخى الدعاء في مظان الإجابة، مثل آخر الليل، وأوقات الأذان والإقامة، وفي سجوده، وفي أدبار الصلوات.

ويضم إلى ذلك الإستغفار؛ فإنه من استغفر الله ثم تاب إليه متعه متاعاً حسناً إلى أجل مسمى.

وليتخذ ورداً من «الأذكار» طرفي النهار ووقت النوم.

وليصبر على ما يعرض له من الموانع والصوارف؛ فإنه لا يلبث أن يؤيده الله بروح منه،، ويكتب الإيمان في قلبه.

وليحرص على إكمال الفرائض من الصلوات الخمس بباطنه وظاهره؛ فإنها عمود الدين.

وليكن هجيراه: لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم؛ فإنه بها تحمل الأثقال وتكابد الأهوال وينال رفيع الأحوال.

ولا يسأم من الدعاء والطلب؛ فإن العبد يستجاب له ما لم يعجل فيقول: قد دعوت فلم يستجب لي

وليعلم أن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع العسر يسرا؛ ولم ينل أحد شيئاً من جسيم الخير -نبي فمن دونه- إلا بالصبر.

والحمد لله رب العالمين

ينظر: «مختصر الفتاوى المصرية»



كيف أواجه المصيبة؟

الكاتبة: أبرار



مهما بلغت المآسي والآلام ذروتها، وأغلقت الأبواب أقفالها، فالباب العظيم لم يغلق، باب الرجاء والصلة بالله اللطيف الحكيم الرحيم، سبحانك ربي أرشدتنا في المصائب ماذا نفعل: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة:١٥٣].

إنَّ الصبر والصلاة هما العلاجان لكل محزون مهما بلغ من أمره، وليكن على يقين بأن الله عز وجل لن يضيع من رجاه بهما.

وهذه وقفات سريعة مع الصبر أما الصلاة عمود الدين فلعله يكون في وقفة أخرى بإذن الله.

من الأسباب المعينة على الصبر على البلاء ما ذكره ابن القيم -رحمه الله- في «طريق الهجرتين»:

١- معرفة الجزاء والثواب.

٢- شهود تكفير السيئات.

٣- شهود القدر السابق الجاري لها، وأنها مُقدَّرة في أم الكتاب قبل أن تخلق.

٤- شهوده حق الله تعالى عليه في تلك البلوى، فلو تأمل الشخص كم تمتع بنعمة البصر والسمع فقط ثم قاسها بمصيبته لوجد أن هاتين النعمتين رجحتا، فكيف ببقية النعم الأخرى.

٥- شهود ترتبها عليه بذنبه ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ﴾ [الشورى: ٣٠].

٦- أن يعلم أن هذه المصيبة هي دواء نافع ساقه إليه الطبيب العليم بمصلحته، فليصبر على تجرعه، ولا يتقيأه بتسخطه وشكواه فيذهب نفعه باطلا.

٧- أن يعلم أن في عقبى هذا الدواء من الشفاء والعافية وزوال الألم ما لم تحصل بدونه، فإذا طالعت نفسه كراهية هذا الدواء ومرارته فلينظر إلى عاقبته وحسن تأثيره.

٨- أن يعلم أن المصيبة ما جاءت لتهلكه وتقتله وإنما لتمتحن صبره وتبتليه، فيتبيَّن حينئذ هل يصلح لاستخدامه وجعله من أوليائه وحزبه.

٩- أن يعلم أن الله يُربي عبده على السراء والضراء والنعمة والبلاء فيستخرج منه عبوديته في جميع الأحوال؛ فإن العبد الحق من قام بعبودية الله على اختلاف الأحوال، وأما عبد السراء والعافية الذي يعبد الله على حرف فإن أصابه خير اطمأن به، وإن أصابته فتنة انقلب على وجهه فليس من عبيده الذين اختارهم لعبوديته.

١٠- علمه بأن الله قد ارتضاها له واختارها وقسمها، وأن العبودية تقتضي رضاه بما رضي له به سيده ومولاه.

رأيت طفلا عمره يقارب الثانية أو الثالثة عشرة من عمره وقد قطعت كفاه بسبب لغم أمسكه عندما كان يلعب بالكرة مع أصدقائه -ووالله لقد تقطع قلبي أسى وحزنا على مصيبته- سأله مقدم البرنامج عن شعوره بلا يدين؟ فهل تدرون بماذا أجاب؟

قال: سبقوني إلى الجنة، يعني يديه، وكأني حين سمعته تذكرت جعفر رضي الله عنه.

قال شريح رحمه الله: «إني لأصاب بالمصيبة فأحمد الله عليها أربع مرات، أحمد إذ لم يكن أعظم منها، وأحمد إذ رزقني الصبر عليها، وأحمد إذ وفقني للاسترجاع لما أرجو من الثواب، وأحمد إذ لم يجعلها في ديني».

كل المصائب والجراحات والآلام التي ألمت بالشعب السوري لا تقاس أبدًا بمصيبة الدين، فالقتلى نحسبهم عند الله شهداء، والمرضى والجرحى تكفير للسيئات ورفعة الدرجات.

أخي الحزين.. أبشر بوعد الله ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾.

وأبشر ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾.

وأبشر بعجب الله منك: «عَجَبًا لأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ: إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ» رواه مسلم.

وأبشر بما تجزى يوم القيامة «يَوَدُّ أَهْلُ الْعَافِيَةِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَنَّ لُحُومَهُمْ قَدْ قُرِضَتْ بِالْمَقَارِيضِ لِمَا يَرَوْنَهُ لأَهْلِ الْبَلاءِ مِنْ جَزِيلِ الثَّوَابِ» رواه الترمذي.

وأبشر بعلو المنزلة «إِنَّ الْعَبْدَ لَيَكُونُ لَهُ عِنْدَ اللهِ الْمَنْزِلَةُ الرَّفِيعَة ، مَا يَنَالُهَا بِعَمَلٍ ، فَمَا يَزَالُ اللهُ يَبْتَلِيهِ بِمَا يَكْرَه ، حَتَّى يُبَلِّغَهُ إِيَّاهَا» أخرجه أبو يعلى في مسنده.

وأبشر بحب الله الرحيم لك «إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ فَمَنْ صَبَرَ فَلَهُ الصَّبْرُ وَمَنْ جَزِعَ فَلَهُ الْجَزَعُ» رواه أحمد.

فكل من تصبَّر واحتسب انقلبت محنته إلى منحة، ولبس ثوب البشر والفرحة في الدنيا والآخرة.